அமைதிக்கு வழி!

SERVE LOVE MEDITATE REALIZE
THE DIVINE LIFE SOCIETY

குருதேவர் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்

104-வது சிவானந்த ஜயந்தி,

மதுரை தெய்வநெறிக் கழக இலவச வெளியீடு.

1990

சமர்ப்பணம்

மனிதனைப் பரிசுத்தப்படுத்தி நிறைவுடையவனுய் ஆக்குவது ஞானம். 'நஹிஞானேனஸத்ருசம் ப்வித்ரம் இஹவித்யதே' என்கிறது ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை. அத்தோடு இறைவனை அடையவும் ஞானம் வழி வகுக்கின்றது. இவ்வரிய ஞான மார்க்கத்தை நமது பெரியவர்கள் போதித்தார்கள். அதன்படி வாழ்ந்தும் காட்டியிருக்கிருர்கள்.

அவதார புருஷர் ஜகத்குரு ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் இந்நூலில் மனிதன் அமைதி பெற கூறியுள்ள கருத்துக்கள் அனைவரும் படித்து உணர வேண்டியவை.

"அமைதிக்கு வழி" எனும் இச்சிறு நூல் குருதேவரின் 104-வது ஜயந்தியினை முன்னிட்டு மதுரை பழங்காநத்தம் எல்பிளாஸ்ட் டிரேடர்ஸ் கே. ஆர். கோகுல்நாத் அவர்களின் பேருதவியால் இந்நூல் அச்சிடப்பெற்று 14-9-90 வெள்ளியன்று அவரது இல்லத்தில் நிகழ்ந்த சத்சங்கத்தின் பொழுது இலவசமாக மதுரை தெய்வநெறிக்கழகத்தால் வெளியிடப் பெற்று ஜகத்குரு ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தரின் பாதகமலங்களில் சமர்ப்பிக்கப் படுகிறது.

14-9-90

— தெய்வநெறிக்கழகம்
மதுரை

6-1

ஆசிஉரை

இவ்வுலகில் பிறந்துள்ள அனைவரும் நிம்மதியான வாழ்க்கை வாழவே விரும்புகின்றனர். ஆனால் அதற்குரிய வழி முறைகள் தெரியாததால் நிம்மதியின்றி வாழ்கின்றனர்.

நிம்மதியாக, அமைதியாக வாழ்வதற்குப் பல அடிப்படை அம்சங்கள் தேவைப்படுகின்றன. மனம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியமான தேவை. இந்த மனம் சாதாரணமாகக் கொந்தளிக்கும் தன்மையுடையது; தீய குணங்களின் இருப்பிடமாக அமைவது. எனவே தீய குணங்களைப் போக்கி நல்ல குணங்களைக் கொண்டவர்கள் தான் மன அமைதியைப் பெறமுடியும் என்கிறது இந்தச் சிறு நூல்.

பெங்களூர் தெய்வநெறிக் கழகத்தின் சார்பில் வெளியிடப் பட்ட ஆங்கில நூலினைத் தழுவி எழுதப்பெற்றது இந்நூல்.

அனைவரும் படித்துப் பலனடைவீர்களாக.

குருசேவகன்,

சுவாமி விமலானந்தர்

மதுரை
14-9-90

ஸ்தாபகர்-தலைவர், சிவானந்த தபோவனம்,
மதுரை-6

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

1. எளிமையாக இருங்கள்
2. பணிவுடன் இருங்கள்
3. பெருந்தன்மையுடன் இருங்கள்
4. மகிழ்ச்சியுள்ளவர்களாக இருங்கள்
5, உண்மையுணர்வுடன் இருங்கள்
6. கருணையுடையவர்களாக இருங்கள்
7. விசுவாசமுடையவர்களாக இருங்கள்
8. பொறுமையுடன் இருங்கள்
9. சுயநலமற்று இருங்கள்
10. பிறரை வெறுக்காதீர்கள்
11. பிறருக்குத்தொல்லை தராதீர்கள்
12. பிறர் மனதை புண்படுத்தாதீர்கள்
13. தீயதொடர்பு கொள்ளாதீர்கள்
14. பிறரைக் குற்றம் கூறுதீர்கள்
15. சோம்பி இருக்காதீர்கள்
16. கோபம் கொள்ளாதீர்கள்
17. பேராசையின் பிடியில் சிக்காதீர்கள்
18. பொய் சொல்லாதீர்கள்

— சுவாமி சிவானந்தர்

அமைதிக்கு வழி !

நல்லாரோக்கியமும் பொருளாதாரப் பாதுகாப்பும் மன அமைதிக்குரிய தேவைகள் என்பது பொதுவான கருத்து. ஆனால் இவை இரண்டும் இருந்தாலும் கவலைப்படுகிறவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். நீங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் என்றால் தொடர்ந்து இந்த நூலைப் படியுங்கள். கவலைக்கு காரணம் நீங்களேதான் என்பதும் அது தவிர்க்கக் கூடியது என்பதும் தெரியவரும்.

பிறருடைய விஷயங்களில் அதிகமாக நீங்கள் தலையிடுகிறீர்களா? பிறர் தவறுகளைச் செய்யலாம். ஆனால் அவர்கள் விஷயத்தில் தலையிடுவதற்கு நீங்கள் யார்? எதையும் எவரையும் குறை கூறாதீர்கள். பிறர் விஷயங்களில் தலையிட்டு தீர்ப்புக்கூற இறைவன் உங்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கவில்லை. அமைதியைக் காக்க அவனவன் காரியத்தைக் கவனிப்பதே சிறந்த நியதி என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய சொந்த வேலையைக் கவனியுங்கள். அமைதியை அதிகம் விரும்பும் ஒருவனுக்குரிய சிறந்த வழி இதுதான். இவ்வுலகத்திலுள்ள எந்த ஒரு விஷயமும் உங்கள் கவனத்தை எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. இவற்றைக் கவனிப்பதற்கு ஒரு இறைவன் இருக்கிறார். சொல்லப்போனால் அவர் உங்களை நல்ல முறையில் பாதுகாத்து வருகிறார். இந்த உண்மையை மறக்காதீர்கள்.

சொந்த வேலையைக் கவனியுங்கள் என்பதை மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். எதையும், எவரையும் குறை கூறாதீர்கள். நடப்பது அனைத்தும் இறைவன் செயல் என்று எண்ணி இருந்தால் மன அமைதியை நீங்கள் பெற்றுத் திகழலாம்.

காரணமில்லாமல் பிறர் உங்களைப் பழித்துரைப்பதாக துன்புறுத்துவதாக நீங்கள் கூறலாம். அது உண்மையாக, இருந்தாலும் அதனால் ஆத்திரம் அடையாதீர்கள். அமைதியுடன் அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். கஷ்டமான சூழ்நிலைகளைத் தாண்டிச் செல்லத் துணைபுரியும் சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம் அமைதியே. பிறர்குறை கூறும் போது கண்களையும் காதுகளையும் இறுக மூடிக் கொள்ளுங்கள். பிறர் எப்படி வேண்டுமானாலும் எண்ணட்டும். இவ்வுலகம் மண்டுக்கள் நிறைந்தது! நீங்கள் அறிவாளியாக விளங்குங்கள். எல்லார் முன்பும் பணிவுடன் இருங்கள். எந்த நிலையிலும் பணிவாக இருங்கள். இந்தநிலை எப்படி ஏற்பட முடியும்? தான் மேல் கீழ் என்ற எண்ணங்களை தவிர்த்து, அனைவரிடத்திலும் இறைவனைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும் பொழுது தானாகவே இந்தநிலை ஏற்பட்டுவிடும். "இறைவனது இச்சை எப்படியோ அப்படியே நடக்கட்டும்". எந்த நிலையிலும், எவ்வளவு தூரம் இடித்துரைத்தாலும் அமைதியுடன் இருந்து பழகினால் உங்களிடம் பணிவும் தூய்மையும் தோன்றி வளரும். நீங்கள் ஆத்மீகத் துறையில் வளர்ச்சியடைவீர்கள்.

உங்களைப் பழித்தவனிடம் வெறுப்புணர்ச்சியை வளர்க்காதீர்கள். இது கோபத்தை விட மோசமானது. இது மானசிகப் புற்றுநோய். மனக்குறைக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். செய்ததை மறந்து, மன்னியுங்கள்.

மன அமைதிக்கு வழி

இதுவொன்றே மன அமைதிக்கு வழி. மனக்குறைக்கு இடம் கொடுப்பது தனக்கே ஆபத்தானது. இதனால் தூக்கம் வராது; ரத்தம் நச்சுத் தன்மையுடையதாக ஆகிவிடும் ரத்த அழுத்தமும் மனோவியாதியும் ஏற்படும். பிறர் செய்த குற்றத்தை மறந்து விடுங்கள். அது கடந்த கால விஷயம்.

அதை ஏன் திரும்பத் திரும்ப நினைத்து நிற்க வேண்டும்? ஏன் விரோதத்தை மனதில் நிலை நிற்கச் செய்ய வேண்டும்? இது முட்டாள்தனமானது. மனித வாழ்வு மிகவும் சொற்ப காலத்தியது. எனவே நேரத்தை வீணாக்கக்கூடாது. இதற்கு சிறந்த வழி சதா ஏதாவது ஒரு வேலையில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபட்டிருப்பதேயாகும்.

உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஒரு வேலை, விளையாட்டு இவற்றில் தோய்ந்திருந்தால் மன அமைதியை நீங்கள் பெற்றுத் திகழலாம்.

உலகியல் புகழ்ச்சி மற்றும் பாராட்டுதலுக்கு ஆசைப் படாதீர்கள். இதுவே மன, உடல் தளர்வுக்குக் காரணம். பிறர் தன்னைப் பாராட்டவேண்டும் என்று ஏன் எண்ணுகிறீர்கள்? பிறர் என்பவருள் பெரும்பான்மையோர் அறியா மாந்தர்களே. அவர்கள் உங்களைப் பாராட்டி கவுரவிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிடுங்கள். இதற்கு பதிலாக இறையருளையும் மகாத்மாக்களின் நல்லாசியையும் வேண்டுங்கள்.

பொது ஜன அபிப்பிராயத்திற்கு அதிகமான மதிப்புக் கொடுக்காதீர்கள். பொதுமக்களின் கருத்து அதிகமாகத் தவருகவே அமைகிறது. ஒழுக்க உயர்வு, சதாசார நியதிகள் மறை நூல்களின் போதனைகள். மகாத்மாக்களின் கருத்துக்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளியுங்கள். நீங்கள் தவருன பாதையில் ஒரு பொழுதும் செல்ல மாட்டீர்கள்.

பொருமை மன அமைதியைக் கெடுக்கும்

பொருமை அடிக்கடி மன அமைதியைக் கெடுக்கிறது. பொருமை பிளவைப் போன்றது. அடுத்தவன் உங்களுக்கு இடைஞ்சல் செய்ததாக ஒரு பொழுதும் எண்ணாதீர்கள்.

யாராலும் உங்களது முன்னேற்றத்தைத் தடுக்க முடியாது. உங்களது வாழ்க்கையில் மேன்மையும் வீழ்ச்சியும் உங்களது பூர்வஜன்ம கர்ம வினையின் விளைவே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்றிருந்தால் உலகமே எதிர்த்தாலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஒவ்வொரு நபரும் அவனது ஊழ்வினையால் ஆளப்படுகிறுன். பிறருக்கு அடி பணிந்து வாழ்வது போன்று தோன்றினுலும் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்வும் சுதந்திரமானது. இதைமறந்து விடாதீர்கள். இனி ஒரு பொழுதும் யார் மீதும் பொருமைப் படாதீர்கள். உங்களுடைய அதிர்ஷ்டத்திற்காக அடுத்தவர்களைப் பழிக்காதீர்கள்.

சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை உங்களுடைய மன அமைதியைக் கெடுப்பதாக இருக்கலாம். உங்களுக்குப் பிடிக்காததாக இருக்கலாம். சூழ்நிலையை மாற்றியமைப்பதை விட உங்களைச் சிறந்த நிலைக்கு மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்தாலும் மோசமான சூழ்நிலையும் நல்லதாக மாறியமையும். இதை அனுபவத்தினுல் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளமுடியும்.

சோதனைகளைச் சகித்துக் கொள்ளுங்கள். குணப்படுத்த முடியாததைச் சகித்தேயாக வேண்டும். இடுக்கண் வருங்கால் நகுக! எண்ணற்ற தொந்தரவுகள் வசதியின்மைகள், கஷ்டங்களுக்கு நடுவே இருந்து பழகுங்கள். நீங்கள் பொறுமையிலும் உள்பலத்திலும் இச்சாசக்தியிலும் வளர்ச்சியடைவீர்கள். நஷ்டத்தை லாபமாக மாற்றி அமைப்பீர்கள்.

அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக்கூட ஒருவனை நம்பி இருப்பதனுலேயே ஒருவனுடைய மன அமைதி பறி போகிறது. பராதீனம் பிராண சங்கடம், சார்ந்திருப்பது

துன்பமயம். சுதந்திரமே பேரின்பம். முடிந்தவரையிலும் சுதந்திரமாக வாழ முயலுங்கள். உங்கள் உடைகளைத் தோய்ப்பதிலும், உங்கள் அறையைப் பெருக்கி சுத்தம் செய்வதிலும், உங்கள் உணவைச் சமைப்பதிலும், உங்கள் கடிதங்களை டைப் செய்வதிலும் நாட்டம் கொள்ளுங்கள்.

கடமைகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்

கடமைகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். அதனால் மன அமைதியைப் பெறமுடியாது; கவலைகள் தான் அதிகரிக்கும். கடமைகளை முடிந்த வரையிலும் நன்முறையே செய்ய முயலுங்கள். தொந்தரவை விலைக்கு வாங்காதீர்கள். வெளியுலகச் செயல் முறைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகமதிகம் நேரத்தைப் பிரார்த்தனையிலும், விசாரத்திலும், தியானத்திலும் செலவிடுங்கள். மனம் செயலற்றுப் போகும் பொழுது தான் பூரண மன அமைதி கிட்டும். மனம் என்றால் எண்ணம். எண்ணம் என்றால் அமைதியின்மை. செயல்முறைகள் குறையக்குறைய எண்ணங்களும் குறையும், எண்ணங்கள் குறையக்குறைய மனச் சாந்தியும் கூடும். எண்ணமற்ற நிலை தான் மனஅமைதி சிறந்த முறையில் அமைய வழி.

தினமும் குறித்த நேரத்தில் தியானம் செய்யுங்கள். தியானம் மனதை சாந்தப்படுத்துகிறது. அது மனதில் அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு மணி நேரம் தினமும் தியானத்தில் ஈடுபட்டாலும் மீதமுள்ள இருபத்தி மூன்று மணிநேரமும் மனம் ஒரு மணி நேரத் தியானத்தினால் ஏற்பட்ட விளைவு காரணமாக அசையாமல் இருக்கும். இது உங்களது அன்றாட வேலைகளைப் பாதிக்காது. தியானம் உங்களுடைய தகுதிகளை வலுவுடையதாக்கி உங்களுக்கு அதிகத்திறமையை உண்டு பண்ணுகிறது

ஏதாவது நல்ல காரியத்தை செய்து கொண்டே இருங்கள். காலத்தை வீணாக்காதீர்கள், அதிகமாகத் திட்டமிடாதீர்கள். திட்டமிடும் பொறுப்பு இறைவனுடையது. எனவே சதா ஏதாவது நல்லதைச் செய்து கொண்டே இருங்கள். இடைவெளிக்கு இடம் கொடாதீர்கள். உங்களது வாழ்க்கையில் வீணான நேரமே இருக்கக் கூடாது. நேரம் விலைமதிப்பற்றது என்பதை உணர்ந்து அதை லாபகரமாகச் செலவு செய்யுங்கள்.

சரீர அளவில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும்போதும் மனதை ஜபத்திலும் பிரார்த்தனையிலும் ஈடுபடுத்துங்கள். அனைத்து நாசத்திற்கும் ஆரம்பம் மனம் தான். கடும் சொற்களும் தீய செயல்களும் மனதில் தான் ஆரம்பமாகின்றன, மனதை பரிசுத்தமாக வைத்திருங்கள். வாழ்க்கையெனும் நதி ஸ்படிகமாகத் திகழும்.

நல்லதற்கு நானூறு இடைஞ்சல்

இடையூறுகளைக் கண்டு கலங்கி நிற்பவர் பலர். 'நல்லதற்கு நானூறு இடைஞ்சல்' என்பது பழமொழி. நல்லவனைச் சோதிப்பதற்காகவே இடையூறுகள் தோன்றி நிற்கின்றன. நல்லவனுடைய உண்மையுள்ளத்தை, பொறுமையை, நம்பிக்கையைச் சோதிக்கவே அவை வருகின்றன. சிறந்த காரியங்களை அதிகமதிகம் செய்ய எண்ணும் போதெல்லாம் அதிகமதிகம் இடையூறுகள் உங்களைச் சோதிக்க எதிரிடுவதை நீங்கள் காணலாம். இதனால் மனம் துவண்டுவிடாதீர்கள். இறைநம்பிக்கையாலும் தன்னம்பிக்கையாலும் இடுக்கண்களைத் தாண்டிச் செல்லுங்கள். சோதனைகளில்லாமல் சாதனைகளைச் செய்து வாகை சூடியவர்களைக் காண்பது அரிது.

அனுபவங்களே பாடமாகும்

ஒரு பொழுதும் செய்ததற்கு வருந்தாதீர்கள். இது வரையிலும் ஏற்பட்ட அனுபவங்களிலிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்தப்பாடங்கள் உங்களுடைய பிற்காலச் செயல்முறைகளை வழிநடத்தட்டும். சென்றதை எண்ணி வருந்தாதீர்கள். அப்படிச் செய்திருந்தால் நான் அப்படி ஆகியிருப்பேனே என்றெல்லாம் எண்ணுதீர்கள். இவை அனைத்தும் வீண் சிந்தனை. கவலை ஒருவனைக் கரைத்து விடுகிறது. நடந்தவை அனைத்தும் நமது ஊழ்வினைப்படி நடக்க வேண்டியவைகளே. வேறு வகையில் அவை நடந்திருக்க முடியாது. அவைகளின் இயக்கத்திலிருந்து பேரண்டத்தின் மாபெரும் இயக்கம் வரையிலும், சென்ற நிகழ்கால வருங்கால நிகழ்ச்சிகளின் அமைப்பிலும் ஒவ்வொரு வினையிலும் அதன் விளைவிலும் இறைவனது இச்சையே காணப்படுகிறது. நடப்பது நடந்தே தீரும். மனிதனுல் அதை இம்மியளவு கூட மாற்ற முடியாது. அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் இறைவனது ஆணையைக் கண்டு மன அமைதியுடன் வாழ்வதில் தான் ஞானம் அமைகிறது.

நீங்கள் முற்றிலும் சுயநலமற்றவர்களாக இருக்கிறீர்களா? சுயநலமிக்கு மனச்சாந்தி இருக்க முடியாது. மாறுக, நீங்கள் சுயநலமற்ற நிலையில் மற்றவனுக்கு தொண்டு செய்தால், நீங்கள் அதிகமதிகம் மனச்சாந்தியை உடனேயே அடைவீர்கள். எதிர்பார்க்காத நிலையில் செய்யப்படும் சுயநல மற்ற சேவை சந்தோஷத்தை அளிக்க வல்லது. பிறரை மகிழ்விக்க முயலுங்கள். அவர்களுடைய மகிழ்ச்சியில் உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை நீங்கள் காணலாம். இந்த அரிய அனுபவத்தை அனைவரும் பெறலாம்.

அமைதியை விரும்புகிறவன் ஒவ்வொரு நிலையிலும் பகுத்தறியக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எது சரி? எது தவறு? எது சாத்தியம்? எது சாத்தியமற்றது? ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் எத்தகைய செயல் முறையை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பதை ஞானிகள் தெரிவித்திருக்கிருர்கள். மறை நூல்கள் என்ன சொல்லுகின்றன. மகாத்மாக்கள் அத்தகைய சூழ்நிலையில் எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிருர்கள்? இங்ஙனம் விசாரம் செய்வது பார்வையைப் பரிசுத்தப்படுத்துவதற்கும் நேரிய கட்டளை யைப் பெறவும், அவசியமாகிறது. இதெல்லாமல் மனம் செலுத்தும் பாதையில் செல்வது மாயையின் பிடியில் சென்று அகப்படுவதேயாகும்.

பிரேயோ மார்க்கம் அல்லது மனோரம்யமான வழி, சிரேயோ மார்க்கம் அல்லது நல்ல பாதை இவற்றிற்கிடையே யுள்ள வித்யாசத்தைத் தொடர்ந்து பகுத்தறியுங்கள். பிறரைக் காப்பியடிப்பதிலும், உலகியல் வழிகளைப் பின்பற்ற உங்கள் மனம் உங்களைத் தூண்டும் பொழுதெல்லாம் இத்தகைய ஆராய்ச்சியை நீங்கள் செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். இந்தக் காப்பியடிக்கும் சுபாவம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அது ஒரு ஞானியைக் கூட ஆக்கிரமித்து நிற்கிறது. நண்பர்கள் எல்லோரும் ஸ்கூட்டர் வைத்திருக் கிருர்களே என்று எண்ணித் தனக்கும் ஒரு ஸ்கூட்டர் வேண்டும், அதற்குப் பணமில்லையே என்று கவலைப்படுவது கூடாது. கலிபோர்னியா அல்லது கேம்பிரிஜ்ஜுக்குத் தங்கள் பையன்களைப் படிக்க நண்பர்கள் அனுப்பியிருக்கிருர்களே, உங்கள் பையன்களையும் அயல் நாட்டுக்கு அனுப்ப இயல வில்லையே என்று ஏங்கி நிற்காதீர்கள்.

எல்லா விதமான மனத்தூண்டுதல்களிலிருந்தும் விலகி இருங்கள். மனத்தூண்டுதலை உண்டுபண்ணும் இடங்களுக்குச்

சென்று பின் அதைத்தடுக்க முடியாத நிலைக்கு ஆளாகா தீர்கள். அனுவசியமாக அது உங்களை கஷ்டப்படுத்தும். அப்படி ஒரு வேளை அந்தத் தூண்டுதலைத் தடுத்து நிறுத்தினாலும் அதனால் ஏற்பட்ட பதிவு உங்கள் மனதை விட்டு அகலாது. அந்த விருப்பம் அமைதியின்மையை உண்டு பண்ணும்.

உங்கள் தேவைகளைப் பெருக்கிக்கொண்டு பிச்சைக் காரனைப் போன்று எண்ணி விடாதீர்கள். தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு அரசனைப்போன்று இருங்கள். வீட்டில் வேண்டும் அளவு உடைகளை வைத்துக் கொண்டு ஒரு துணிக்கடைக்குள் ஏறி அங்குள்ள விதவிதமான துணிகளைப் பார்க்க வேண்டுமா? அப்படிச் செய்தால் ஒன்று தேவை யில்லாத துணிகளை வாங்குவீர்கள். இன்றேல் 'இந்தத்துணி என்னிடம் இல்லையே; இதை வாங்கினால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்' என்று எண்ணத் தோன்றும்.

மனச்சாந்தியும் பொருள்களின் மீதான பேராசையும் பொருந்தாதவை. இரண்டும் சேர்ந்து செல்லமாட்டா. எனவே இவற்றுள் எது வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களது தேவைகளை மிகமிகக் குறைத்துக் கொள்ளுங் கள். தேவைகள் குறையக் குறைய மனஅமைதி கூடும். உடைமை துன்பத்தைத் தரும். இதற்கு விளக்கம் தேவை யில்லை. ஒரு காரை வாங்கி வைத்துக் கொள்வதை விட ஒரு வாடகைக் காரை ஏற்பாடு செய்வது நல்லது. உங்களு டைய சொந்த வீட்டை விட வாடகை வீட்டில் வசிப்பது நல்லது.

நம்மில் பலர் கஷ்டப்படுவது நேரிய அறிவு இல்லாமல் இல்லை, ஆனால் அதை நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தாமையே ஆகும். மன அமைதியை நீங்கள் விரும்பினால், செய்யக்கூடாது என்று தெரிந்தவற்றை யெல்லாம் செய்யாமல் விட்டுவிடுங்கள். இது உங்களை நல்ல பாதையில் செலுத்தும். ஒரு தடவை நல்ல பாதையில் வந்துவிட்டால் இறையருள் தானாகவே துணை நிற்கும். நீங்கள் உங்களிடம் மட்டு மல்லாது மன வமைதியை மற்றவர்களுக்கும் அளிக்கும் வல்லமை படைத்தவர்களாக விளங்குவீர்கள்.

விசுவாசம், அன்பு, தன்னலமின்மை, ஈகை, வைராக்கியம், பக்தி, ஆகியவை வளர்க்கப்படவேண்டும். இவ்வரிய பண்புகள் ஒரு நாள் இரவுக்குள் வந்துவிடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவை வளர்க்கப்பட்டு ஒருவனுடைய இயற்கையான குணமாக ஆகிவிடவேண்டும்.

நீங்கள் பிறரை வெறுத்தால் நீங்கள் பிறரை துன்புறுத்தினால், நீங்கள் உங்கள் வேலைக்காரர்களை கஷ்டப் படுத்தினால், உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் திட்டினால், வீட்டில் மனைவியையும், அலுவலகத்தில் உங்கள் கீழ் வேலை பார்ப்போரையும் தவறாக நடத்தினால், வியாபாரத்தில் பிறரை ஏமாற்றினால், மன அமைதியை நீங்கள் சிறிதேனும் எதிர்பார்க்க முடியாது. நீங்கள் அதற்குத் தகுதியுடையவராக ஆகமாட்டீர்கள். பிறருடைய மனச்சாந்தியைக் கெடுக்கிறவர்கள் மன அமைதியை பெறத் தகுதியுடையவராக மாட்டார். எனவே உங்களைத் சரிப்படுத்துங்கள்.

மன அமைதி ஆத்மீக வளர்ச்சியிலிருந்து தோன்றுகிறது. ஆத்மீக வாழ்க்கை என்பது உள்ளார்ந்த

வாழ்க்கை என்பது தான் அர்த்தம், உள்ளார்ந்த வாழ்க்கையும் வெளி விஷயங்கள் பலவற்ருல் பாதிக்கப்படுகிறது. என்பதை அறியவேண்டும். எனவே நான் சாத்வீக உணவு, சாத்வீக உடை, சாத்வீகக்கல்வி, சாத்வீக சங்கம், சாத்வீகச் சூழ்நிலை, சாத்விக குணங்கள் வேண்டும் என்று நமது பெரியோர்கள் வற்புறுத்துகின்றனர். எனவே தான் அவர்கள் பிரார்த்தனை, புனிதயாத்திரை, சுவாத்தியாயம் சத்சங்கம்,உபவாசம்,மற்றும் விழாக்களை ஏற்படுத்தியுள்ளனர் இவ்வரிய சக்தி வாய்ந்த புற உதவிகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். இவை நீங்கள் வளர்ச்சி பெறுவதற்கு இன்றியமையாதவை.

மறை நூல்களைப் படியுங்கள்

பரிதாப நிலையில் இருக்கும் பொழுது நமது மறை நூல்களைப் படியுங்கள்; அல்லது மாபெரும் அறிஞர்கள் மகாத்மாக்களின் புத்தகங்களைப் படியுங்கள்; அல்லது ஒரு மாதம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு புனித யாத்திரை செல்லுங்கள். அல்லது ஏதாவது புனித இடத்திற்குச் சென்று இருவாரங்கள் அல்லது ஒரு மாதம் பிரார்த்தனையிலும், கீர்த்தனம், தியானத்தில் ஈடுபடுத்துங்கள். இவ்வரிய முறைகளால் சிதறிய உங்கள் மனதிற்கு புதுத் தெம்பு கிட்டும். சிலர் கவலையை மறக்கலாம் என்று கருதி மதுவிலும், விபசார வாழ்க்கையிலும் ஈடுபடுகின்றனர். போதை மாத்திரைகளை உட்கொள்கின்றனர். ஆனல் இவை அனைத்தும் மனிதனை மோசமாக்கி அவனது இச்சாசக்தியைஇழக்கச் செய்கின்றன. சிலர் தற்கொலை செய்ய எண்ணுகின்றனர். இதுபடுமோசம், படுமுட்டாள் தனம். பிசாசாக மாறவேண்டி வரும்! மனித வாழ்வை விடப் படுமோசமான நிலைமை வந்தெய்தும்.

உங்களது வாழ்க்கைத் தரத்தைத் திருத்தி அமையுங்கள். வேண்டாத உலகியல் ஆசைகளை விட்டொழியுங்கள்.

அதே சமயம் ஆத்மீக வளர்ச்சிக்கு அரும்பாடு படுங்கள். அல்ப ஆசைகளை விட்டொழித்து ஆன்மீக முன்னேற்றத் திற்கு முயலுங்கள்.

ஒரு தடவை ஒரு நல்ல இலட்சியத்தை மேற்கொண்ட பின் அதை அடைய ஆத்மார்த்தமாகப் பாடுபடுங்கள். உங்களது எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றும் ஒரே மாதிரி இருக்கட்டும். நினைத்ததைச் சொல்லுங்கள்; சொல்வதைச் செய்யுங்கள். உள்ளொன்று வைத்துப் புறம்மொன்று நடிப் பதையும் விட்டொழியுங்கள்.

வஞ்சக நெஞ்சே மனிதனின் மனச்சாந்திக்குப் பரம விரோதி

நண்பர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறையுங்கள். யாரு டனும் நெருங்கிப் பழகாதீர்கள். நெருங்கிப்பழகினால் அது அதிருப்தியை வளர்ப்பதுடன் மனச்சாந்தியையும் இல்லா தாக்கும்.

தேவையிருந்தாலன்றிப் பேசாதீர்கள். வேண்டாத வெட்டிப்பேச்சை விட்டொழியுங்கள். அளந்து பேசுங்கள். சிலசமயம் அளந்து பேசுகிற பேச்சும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு விரோதத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. அனு வசியமாகப் பிறருக்குப் புத்திமதி சொல்லச் செல்லாதீர்கள். உங்கள் வேலையை மட்டும் கவனியுங்கள்.

வீண் விவாதம் வேண்டாம்

வீண் விவாதத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். இதனால் எந்த வித நன்மையும் கிடையாது. உங்கள் அகங்காரத்தை அது அதிகமாக்கி, அடுத்தவனுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுத்து, நண்பர்களிடையே வெறுப்புணர்ச்சியை உண்டு பண்ணி விடும்.

அடுத்தவன் அவன் மனம் போன போக்கில் எண்ணட்டும். இந்த உலகில் திருத்த முடியாத அளவுக்கு உரிய முட்டாள் நிறைய இருக்கிறார்கள். அவர்களைத் திருத்தும் வீண் முயற்சியில் உங்களது சக்தியையும் நேரத்தையும் வீணாக்காதீர்கள். அதனால் சோர்வும் பகைமையுமே மிஞ்சும்.

எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஏன் என்றால் எதிர்பார்த்தல் ஏமாற்றத்தையே தரவல்லது. தினமும் தபால்காரனை எதிர்பார்த்து நிற்காதீர்கள். இறுதியில் நாட்கள் பலவானாலும் நீங்கள் உங்கள் நண்பனிடமிருந்து எதிர்பார்க்கும் முக்கியமான கடிதத்தை அவன் கொண்டு வருவதாக இல்லை. உங்களது ஏமாற்றத்துக்கும் ஏக்கத்துக்கும் அளவே இல்லை. ஏன் இந்த மன உளைச்சல்? எதிர்பார்த்தல் இல்லை என்றால் ஏமாற்றமும் இல்லை! எது நடக்க வேண்டுமோ அது நடந்தே தீரும். இன்பமோ துன்பமோ வருவது வந்தே தீரும். வகுத்தான் வகுத்த வகையெல்லாம் கோடி தொகுத்தார்க்கும் துயித்தலரிது! இவ்வளவு தெரிந்திருந்தும் ஏன் நீங்கள் உங்களுடைய சக்தியை வீணாக்குகிறீர்கள்? சென்றதை மறந்துடுவீர். வருங்காலத்தைக் குறித்து எண்ணாதீர். நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். முடிந்த அளவு உங்களுடைய கடமைகளைச் சரிவரச் செய்யுங்கள். விளைவுகளைக் கவனிக்க இறைவன் இருக்கிறார்.

உங்களது நல்வாழ்வில் யாருக்கும் விருப்பம் கிடையாது. இதைக்கருத்தில் வையுங்கள். மிகவும் மோசமான நிலையிலும் யாரும் உங்கள் உதவிக்கு வரமாட்டார்கள். நீங்கள் இறைவனிடம் நம்பிக்கை வைத்துச் செயல்படுங்கள். உலகமே எதிர்த்தாலும் இறையருள் இருந்தால் நீங்கள்

ஜெயிப்பீர்கள். ஆனால் இறையருள் இல்லை என்றால் உலகமே உங்களுக்கு உதவினாலும் நீங்கள் தோல்வியடைவது உறுதி இறையருளைப் பெற்றுத் திகழுங்கள். அதுவே மாபெரும் செல்வம். ஒரு தடவை அதைப் பெற்று விட்டால் மன அமைதி உங்களுடையதே.

அனைவரிடத்திலும் ஆண்டவனைப் பாருங்கள்

இறைவனை அனைவரிடத்திலும் பார்க்க முயலுங்கள். அனைவரும் ஒன்று என்ற எண்ணத்தை வளருங்கள். உலகத்திலுள்ள படைப்புக்களிலிருந்து நீங்கள் வேறாக இல்லை ஆத்மீகத்துறையில் அனைவரும் ஒன்றே என்பதை உணருங்கள். உங்களிடம் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் மன அமைதி அனைத்தும் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நாள்தோறும் காலையில் துயிலெழுந்ததும், இரண்டு நிமிடங்கள் இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். "இறைவா! என்னை உனது கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொள். நான் உனது இச்சைப்படி செய்பவனாவேன்"

வாழ்க்கையில் வரும் அனுபவங்கள் அனைத்தையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். முணுமுணுக்காதீர்கள். வருத்தப்படாதீர்கள். செயலும் அதற்குரிய விளைவும் உலக நியதி என்பதை மறவாதீர்கள். குன்றும் குழியும் அழுகையும் சிரிப்பும் அடுத்தடுத்து இருப்பவை. எனவே சதா மன அமைதியுடன் இருங்கள்.

அனுபவமே உயரிய கல்வி அனுபவமே உயரிய ஆசிரியர். இவ்வுலகம் தனது இன்பத்திற்காக ஏற்பட்டுள்ளது என்று எண்ணுபவன் முட்டாள். "அநித்யம் அஸுகம் லோகம் அசாஸ்வதம் துக்காலயம்" என்கின்றன. மறைநூல்களை மரியாதையுடன் படியுங்கள். சதா அந்தப் போதனைகளை நினைவில் வையுங்கள். அந்தப் போதனைகளின் படி நடக்க முயலுங்கள். மன அமைதிக்கு வேறுவழி கிடையாது.

'இமயஜோதி' குருதேவர் சிவானந்தரின் அருள் உங்கள் அனைவர் மீதும் பதிந்து நின்று சிறந்த மன அமைதியைத் தருமாக.